



Trẻ em có thể thấy rất khó hiểu việc cha, mẹ hay người thân bị nghiện ngập.



Trẻ em cần cảm thấy an toàn và an tâm, được yêu thương và chăm sóc.



Một khó khăn thường thấy ở trẻ em lớn lên trong gia đình có cha, mẹ hay người thân nghiện ngập là thiếu sự thừa nhận hay trao đổi với trẻ về những điều đang xảy ra.



Nói chuyện về vấn đề nghiện ngập của người thân có thể giúp trẻ tìm được những cách lành mạnh để đối phó.

Các lời khuyên về việc nói chuyện với trẻ về vấn đề nghiện ngập

Quý vị cảm thấy khó nói hoặc không biết nói gì phải không? Những lời khuyên sau có thể giúp ích.

- Trước khi quý vị bắt đầu cuộc nói chuyện đó, hãy tự tìm hiểu để cung cấp thông tin chính xác.
- Cho thông tin phù hợp với lứa tuổi.
- Trao đổi thông tin đơn giản, nhưng thành thật.
- Sử dụng những từ trẻ hiểu được.
- Chọn thời điểm khi trẻ cảm thấy thoải mái.
- Chọn nơi quý vị sẽ không bị ngắt lời hay nghe lén.
- Hãy cho trẻ biết cha/mẹ/người thân đó yêu thương em ngay cả nếu họ không phải lúc nào cũng chăm sóc em được.
- Đặt câu hỏi và khuyến khích trẻ nói về những gì đang xảy ra và trẻ cảm thấy thế nào.
- Hãy cho trẻ biết quý vị sẵn sàng giúp em và em có thể đến gặp quý vị bất kỳ lúc nào nếu có điều gì muốn hỏi.



Một số thông điệp tốt nên nói với trẻ là:

- Không phải chỉ mình con đâu – nhiều trẻ em khác cũng có cha/mẹ/người thân bị nghiện ngập
- Đó không phải là lỗi của con đâu – con không phải là nguyên nhân khiến cha/mẹ/người thân của con nghiện rượu bia hay ma túy
- Nghiện ngập có thể khiến người tốt có lựa chọn xấu (không phải cha/mẹ là người 'xấu')
- Con hoàn toàn có thể nói về cảm xúc, nỗi sợ hãi và lo lắng, và nhờ giúp đỡ.

7 thông điệp cơ bản này sẽ giúp trẻ em nhớ:

- Con không hề **gây ra** điều đó
- Con không thể **sửa chữa** được điều đó
- Con không thể **kiểm soát** được điều đó
- Con có thể **chăm sóc** bản thân bằng cách **trao đổi** về cảm xúc của mình, đưa ra những **lựa chọn** lành mạnh, và bằng cách tự **khen** mình.¹

Sách truyện là một nguồn tài liệu tuyệt vời giúp giải thích vấn đề nghiện ngập cho trẻ em - chúng tôi có liệt kê một số dưới đây.

- **The Blue Polar Bear (Chú gấu Bắc cực Xanh dương)** – dành cho trẻ em 5 - 7 tuổi [tải về miễn phí từ trang mạng của Chính phủ NSW.](#)
- **The Flying Dream (Giấc mơ Bay)** – dành cho trẻ em 8 - 12 tuổi [tải về miễn phí từ trang mạng của Chính phủ NSW.](#)
- **A Terrible Thing Happened (Điều Khủng khiếp đã Xảy ra)** – dành cho trẻ em 4 - 7 tuổi.
- **Critters Cry Too (Động vật Cũng Khóc)**
- **Addie's mom isn't home anymore: Addiction is scary-especially when you don't know what it is (Má của Addie không còn ở nhà nữa: Nghiện ngập đặc biệt đáng sợ khi bạn không biết gì về nó)** – dành cho trẻ em 8 - 12 tuổi.
- **Daddy Goes to Meetings (Ba Đi Họp)**
- **Floating away: a book to help children understand addiction (Trôi lơ lửng: cuốn sách giúp trẻ em hiểu vấn đề nghiện ngập)** – dành cho trẻ em 8 - 12 tuổi.
- **Timbi talks about addiction: Helping children cope with a parent's addiction (Timbi kể về vấn đề nghiện ngập: Giúp trẻ em đối phó với vấn đề nghiện ngập của cha mẹ)**
- **The Tail of the Raccoon (Cái Đuôi của Chú Gấu trúc) (Part I, Secrets of Addiction (Phần I, Bí mật của sự Nghiện ngập); Part II, Touching the Invisible (Phần II, Chạm vào Vật vô hình); Part III, Departures (Phần III, Khởi hành))**

Những cuốn sách này không thay thế được các cuộc nói chuyện với trẻ em về vấn đề nghiện ngập, nhưng là cơ hội để cùng nhau khám phá chủ đề này kỹ hơn, khuyến khích trẻ đặt câu hỏi và nói về cảm xúc của mình.



Nếu muốn tìm hiểu về các dịch vụ nuôi dạy con và gia đình liên quan đến rượu bia và ma túy khác gần nhà quý vị, hãy gọi **Đường dây Nóng Toàn quốc về Rượu bia và Ma túy khác 1800-250-015.**

Tài liệu tham khảo

1. VeryWell Mind (Đầu óc Rất Tỉnh táo). Cách Nói chuyện với Trẻ em về Vấn đề Nghiện ngập của Cha mẹ [Truy cập ngày 24 tháng 2 năm 2022]. <https://www.verywellmind.com/what-to-tell-children-about-a-parents-addiction-66633>.